

2025年1月6日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

あけましておめでとうございます。2025年の干支はヘビです。ヘビは縁起の良い動物で、脱皮することから「復活と再生」を表すとされているそうですよ。みなさんにとっての「復活と再生」は睡眠！睡眠中に分泌される成長ホルモンが、疲れた体と脳を元気にしてくれる“再生”翌日にまたしっかりと活動できる“復活”の働きをしています。成長ホルモンの分泌には、睡眠＝ぐっすり眠ることが大切になってきます。まずは「早起き・早寝・朝ごはん」で基本の生活習慣を整え今年も元気に過ごしましょう。

生活リズム … 睡眠



人間は昼行性の動物です。昔から明るい朝や昼真の時間に行動（活動）して、暗い夜になったら眠る（休息）という生活をしてきました。朝や日中に脳をしっかり目覚めさせるには、夜にまとまって脳と体を休ませることが必要！そのためにも、睡眠は人間が健康に、快適に生活するために大切になります。

* その睡眠には2つの種類があります。

★REM（レム）睡眠：体を休ませるための睡眠 ⇒ 体は休んでいるが、脳は活動している状態
起きている時の情報処理を行い、記憶として固定します。

★non-REM（ノンレム）睡眠：大脳を休ませるための睡眠 ⇒ 体も脳も休んでいる状態
成長ホルモンが疲労回復を行っています。

成長ホルモンには、

体の成長・傷ついた細胞の修復・免疫細胞の機能の強化・代謝の促進などの働きがあります。

また、寝入って1～2時間後にくるnon-REM（ノンレム）睡眠（深い睡眠）の時に多く
分泌されます。

* 寝る子は育つ 成長発達に大切な成長ホルモンが分泌されるのは睡眠中！

このことわざ通り、良い睡眠が子どもの心身の成長発達に重要であることは昔から知られています。科学的にも証明されてきているそうです。良い睡眠を得るためには、疲れたら・夜になったら、眠くなるというリズムを整わせることが必要です。昼真の時間に行動（活動）し、ほどよい疲れが暗い夜になったら眠り（休息）を誘うという生活リズムが大切になってきます。

“睡眠指針”の理想は、1～2歳は11～14時間・3～5歳は10～13時間時だそうです。

日本の子どもたちの睡眠は短いと言われています。これは成長ホルモンの分泌の妨げとなります。

まずは“同じ時間に起きる”“同じ時間に寝る”という習慣から見直してはいかがでしょうか。

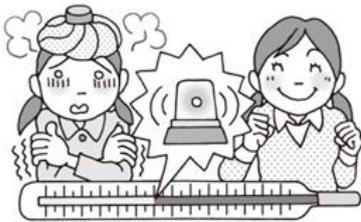


体温

体の温度ことで、場所によって温度の違いがあります。
体の中心部に近づくほど、心臓などの臓器・脳の働きを保つために安定しています。

★平熱は誰でも同じくらい？

健康な日本人の平均体温は36℃台後半。
個人差が大きいため、自分の平熱を知っておくことが大切です。健康な時に測ってみましょう。



★発熱の基準は？

37.5℃以上を発熱、38.0℃以上を高熱と言います。
熱だけでいうと、37.4℃までなら、予防接種を受けることができます。

★体温計で測れる温度は？

体温計で測れる体温は42℃。昔ながらの体温計も、目盛りは同じです。
基本的に、発熱しても41.5℃以上になることはありません。
それ以上高い熱が出ると、体のたんぱく質が壊れて、命にかかわります。

★低体温症は単に凍えた状態？

35℃以下になった時に“低体温症”と診断されます。
体温が低くなり過ぎると、生命の維持が難しく命にかかわる危険な状態です。



体温計の正しい使い方



① 体温計の電源を入れ
表示部に「L°C」が出たら準備完了
*この表示ではない物もあります



② 体温計の先は
ワキのくぼみにあてる



③ 下から押し上げるように
持ち上げ、ワキをしめる

軽く腕を外から押さえて
体温計とワキを密着させる